

学校給食 おすすめレシピ



★豚肉の揖斐茶ソースかけ

《材料4人分》

- ・豚肉 50g  4切
- ・しょうが  1斤
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 8g
- ・油

<ソース>

- ・揖斐茶粉末 1g
- ・しょうゆ 8g
- ・砂糖 6g
- ・みりん 4g
- ・片栗粉 少々
- ・水

《下ごしらえ》

- ① 豚肉にすりおろしたしょうが、塩、こしょう、酒で下味をつける。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を焼く。



- ② ソースを作る。
鍋にみりんを入れ煮立たせる。



砂糖、しょうゆ、揖斐茶粉末を加える。



味を整え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



- ③ 焼いた豚肉にソースをかける。






1月24日から30日を「全国学校給食週間」としています。

給食週間中には、岐阜県内各地の郷土料理や、岐阜県産の食材を多く使用した献立を取り入れました。今回紹介した献立の他に、中濃地方の円空里芋を使用したコロッケ、東濃地方の五平餅、岐阜地方のあまごのから揚げを取り入れました。



★鶏ちゃん—飛騨地方南部、奥美濃地方の家庭料理です—

《材料4人分》

・鶏肉一口大		200g
・酒		6g
・しょうが		1斤
・にんにく		1斤
・しょうゆ		2g
・油		
・赤みそ		8g
・みりん		6g
・しょうゆ		4g
・酒		4g
・キャベツ		40g
・たまねぎ		60g
・塩		
・こしょう		

《下ごしらえ》

- ① 鶏肉にすりおろしたしょうが、すりおろしたにんにく、酒、しょうゆで下味をつける。



- ② キャベツを1cm程度に切る。



- ③ たまねぎを半分に切り、薄くスライスする。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を炒めて取り出す。



- ② ①のフライパンにキャベツ、玉ねぎを入れ、手早く炒める。



- ③ ①と調味料を加える。



全国学校給食週間とは・・・



学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の小学校で貧困児童を対象に昼食を出したのが始まりと言われています。当時の給食は、おにぎり・焼き魚・漬け物でした。

戦争中、一時中断されていましたが、終戦後、食べ物がなく困っている子どもたちに海外から援助物資（ララ物資）を受けて給食が再開しました。

再開されたことを記念して、1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

食について考える機会にしてほしいと思います。

